1899. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1899.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 złr, a 50 ct. — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2.70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 m — 75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 115. Numer osoby 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk.poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 12. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | Grudzień.

„NA GWIAZDKĘ!“

Zbliża się pora najradośniejszą dla dziatwy. Rodzice i opiekunowie maluczkich przemyśliwają nad tem, jakąby sprawić im radość „na gwiazdkę“, jakiemi obdarzyć ich podarkami! Niejedni rodzice, szczególnie wśród zamożniejszych stosują się w tym względzie wprost do życzeń dziatwy — każą im objawiać wczas swe pragnienia, i o ile nie są zgoła niewykonalne, spełniają je potem ściśle. W Niemczech mianowicie zwyczaj ten wśród zamożniejszych rodzin bardzo rozpowszechniony, a życzenia dzieci są nieraz dosyć wygórowane. Takie bezwarunkowe spełnianie wszelkich życzeń „milusińskich“ ze stanowiska nauki wychowania nie może zasługiwać na pochwałę. Toż oswajanie się dzieci z myślą, że mieć mogą wszystko, czego zapragną, — a skutek ten wywiera owo postępowanie — spaczyć musi ich zapatrywanie na życie. I gdy później w walce o byt przyjdzie im przezwyciężać trudności, spełnienia ich pragnień na przeszkodzie stojące, wprędce upadać będą na duchu, nie znajdując w sobie dość siły do łamania oporu. Im bardziej zaś zmienić się mogą na niekorzyść stosunki majątkowe rodziców, im uciążliwszą zatem będzie później droga życiowa wyrosłych w dostatku lub w zbytkach, tem więcej gnębić ich będzie zwątpienie! A nawet, gdyby zawsze opływali w dostatkach, to przecież przyzwyczajenie się w dzieciństwie do łatwości zdobywania wszystkiego, o czem pomyśleli, przeszkadzać im będzie nieraz w późniejszem życiu. Wszelkie przeciwieństwa, wszelkie trudności, począwszy od tych, które przemagać będą musieli przy nauce w szkole, odczuwać będą dotkliwiej od ludzi, którym w dzieciństwie nie rzucał los do łona wszystkiego, czego zapragnęli.

W naszem społeczeństwie powinniśmy się szczególnie wystrzegać „ślepego“ spełniania wszelkich życzeń dziatek naszych. Otóż „sami nieszczęśliwi — nie mając szczęścia w Ojczyznie“ — nie możemy dać córom i synom naszym tego, co u innych narodów dzieci odbierają w darze przy ukazaniu się na świat. Skarb ten mają dzieci nasze sobie dopiero zdobyć „wiarą, miarą i ofiarą“ wśród czekających ich różnych trudności, niedomagań i udręczeń. W tym celu potrze-

bne im już z młodu pewne zahartowanie a nawet przy sposobności obdarzenia gwiazdkowego.

Zresztą dzieci *rozumne i naturalnie wychowane* nie mają zwykle wygórowanych życzeń i wcale nie pragną podarków kosztownych i wytwornych. Dziewczynka bawi się zwykle najlepiej lalką, którą sobie sama zrobiła z jakiejbądź gałki owiniętej chustką a chłopczyk skrzypeczkami, które mu starszy brat wyrznął z deseczki. Umysł ten prosty i zadowolony powinniśmy się starać u dzieci zachować jak najdłużej, za co nam będą wdzięczne w przyszłości, we walce ich życia, we walce o zachowania najmilszych im skarbów.

Do podobnego umiarkowanii nawoływa nas zresztą już zbyt skromny dotychczas nasz przemysł wogóle — a przemysł we wyrabianiu zabawek w szczególności. Dzieciom, łaszącym się na wytworniejsze świecidełka innych, powiedzmy, że to obcy wyrób nie przeznaczony dla naszych dziatek.

Niech będzie podarek jak najskromniejszy — bezwątpienia sprawić nim możemy największą radość zarówno niezepsutym dzieciom jak również dorosłym, skoro tylko dar ten wybrany i podany został z *miłości prawdziwej*, którym to stałym zwiastunem jest i będzie zawsze właśnie „Gwiazdka“.

Przesilenia chorób
w świetle lecznictwa przyrodnego.

Nikomu z Szanownych Czytelników nie jest obcem ogólne znaczenie wyrazu „przesilenie“ (kryzys). Niejeden może z bijącem sercem stał nad łożem ukochanej osoby, śledząc jej twarz, jej oddech, w dniu, gdy wedle orzeczenia lekarza nastąpić miało przesilenie (kryzys) choroby. Niejeden pamięta może i z wdzięcznością ku Bogu wspomina chwilę, gdy lekarz stwierdził, że tętno chorego uspokoiło się, zalecając spokój, ażeby chorego sen posilny ukrzepił a zapewniając, iż niebezpieczeństwo minęło; istotnie zaś chory od tej chwili powoli, ale stale odzyskiwał zdrowie.

Każda choroba ostra ma swoje przesilenie. Jest to szczyt jej rozwoju. Do chwili tej choroba ciągle się wzmaga, stopień gorączki podnosi — gdy rozwój choroby dosięgnie szczytu, to jest gdy zaburzenie wywołane w ustroju spotęgować już się nie może, następuje chwila stanowczego pasowania się choroby z ustrojem, ale walka ta stanowcza zakończyć się musi albo tem, że ulegnie osłabiony ustrój, a więc śmiercią człowieka, albo tem, że przemoże chorobę, a więc wyzdrowieniem. Przemaga zaś chorobę ustrój nasz, gdy mimo zaburzenia chorobą wywołanego posiada jeszcze dość siły żywotnej, dość zdrowej krwi i soków, że starczy mu na przetrzymanie najwyższego wysiłku choroby, zaczem i na wyparcie jej zupełnie, krok w krok, z dotkniętego ciała.

Przyroda sama uposażyła człowieka takiemi zasobami siły żywotnej, że podejmować może niejednokrotnie walkę z napadającemi go chorobami i przeprowadzać zwycięsko. Gdy skutkiem jakiejś nieroztropności naszej lub wypadku, albo skutkiem dłuższego życia wbrew wskazówkom przyrody zdoła się przyczepić do nas jaka choroba, znajdując grunt podatny do rozwoju (inaczej bowiem, jak wiadomo, chwycić nas nie może, choćby była jak najbardziej zakaźną) — natenczas ustrój nasz skupia się w sobie, zbiera siły, posyła zagrożonym częściom na pomoc zapasy zdrowej krwi i soków, i przetrzymawszy główny szturm, ostatni, najsilniejszy atak choroby, odpiera ją i powoli, po przesileniu, przywraca ciału utraconą równowagę.

Lecznictwo ma zadanie popierać ustrój ludzki w walce przeciw wrogom jego, to jest wydobywać niejako z ukrycia w zleniwiałem ciele zasoby siły żywotnej i prowadzić je na odsiecz zagrożonym w pierwszym rzędzie częściom, a stawiać straże wszędzie, gdzie choroba jeszcze całą siłą nie uderzyła, ale uderzyć może. Ostatecznym celem walki ustroju przeciw chorobie jest wyparcie, wyrzucenie jej całkowite z ciała. Jasnem więc jest, że lecznictwo, dopomagając ustrojowi w tej walce, może mu się przysłużyć *jedynie* pobudzaniem, podniecaniem *przyrodnych sił odpornych*, ażeby zasoby siły żywotnej odparły i wyparły chorobę, nie przysługuje się zaś przytłumiając tylko *objawy* choroby za pomocą jakichś ostrych,

przejściowo działających środków. Toż każdy ból głowy np. z jakichkolwiek pochodzi źródeł, przytłumić i usunąć można na razie używając jakiegoś środka sztucznego, chemicznego, ale nie usuwa się tem samem źródła choroby, tak że po pewnym czasie napady powtórzyć się muszą. Tak samo rzecz sią ma z każdą inną chorobą. Gdy się nie wzmocni ustroju, ażeby chorobę przemógł istotnie i do wyparcia jej z ciała był zdolny, a przytłumia się jedynie objawy choroby, *wyleczenie* rzeczywiste nigdy nie następuje. To też „kuracje“ przez zwolenników medycyny szkolnej, posługującej się różnemi lekami, tłumiącemi objawy choroby, kończą się tem, że ustrój schorzały na razie podnosi się, jak koń biczem smagany, ale przecież ciężaru choroby usunąć z siebie nie zdoła, i jak ów koń nie dość paszy dostający a więc istotnie do pokonania ciężaru za słaby wkrótce znów upada; choroba przytłumioną pozostaje w ciele i przy pierwszej danej sposobności na nowo wybucha.

Przyroda sama, doprowadzając chorobę do „przesilenia“, wskazuje nam drogę prawdziwą do wyzdrowienia i ustrój nasz nie ma unikać nieprzyjaciela, ale zmierzyć się z nim i pokonać go stanowczo. Każda gorączka, jak wiemy, jest ostrzegawczem hasłem przyrody, że w ustroju naszym wróg jakiś się znajduje. Mamy więc nie gorączkę tę jako taką stłumiać, lecz przyczynę jej, zarodek chobliwy, pokonać wewnętrzną siłą żywotną. Zażywając antifebryny, fenacetyny, antipiryny, chinyny itp. środków możemy wprawdzie stłumić febrę, ale zdrowia ciału nie damy, bo choroba zatai się tylko.

Lecznictwo przyrodne, posługując się środkami takiemi, które wzmacniają siły żywotne ciała, poruszają krew i soki, poprawiają skład ich, przyczynia się do uodpornienia ustroju, wyprowadza w czasie choroby do walki z nią wszystkie zasoby żywotne. To zaś jedyna droga do wyzdrowienia rzeczywistego.

W „przesileniu“ każdej choroby ostrej zwierają się ze sobą siły żywotne człowieka i siła choroby; gdy ustrój nasz może wystawić w pole, że tak powiemy, dość zasobów żywotnych, przemaga wroga. Ażeby wytrzymał napad, dopomagamy mu stosowaniem środków wodoleczniczych, pobudzających ruch krwi, odżywianiem prawidłowem, nie psującem soków, powietrzem itd., a wreszcie sokami roślinnemi i herbatami. One to poprawiają skład soków ciała, czyniąc je sposobniejszemi do walki, po części zaś bezpośrednio pochłaniają i niweczą zawarte w ciele zarodki chorobliwe, uprowadzając je ze sobą. Odwary z roślin i soki roślinne nie szkodzą ciału, jak środki mineralne, bo nie pozostawiają w niem żadnych osadów szkodliwych, obciążających ustrój, nie wprowadzają do ciała żadnych jadów, częstokroć gorszych od choroby, lecz poprawiają skład krwi, czynią ją silniejszą, zdrowszą, a zarazem uprowadzają zarodki choroby, więc zmniejszają siły nieprzyjaciela ustroju. Przy takiem leczeniu każde „przesilenie“ choroby przechodzi spokojniej, a co najważniejsza, ustrój nasz zdolnym jest, pokonawszy główny napad choroby, wydalić powoli z siebie wszelkie jej resztki. Choroba nie może się zataić, jak się to dzieje zwykle przy leczeniu środkami chemicznemi, sztucznie sporządzonemi.

Niejeden nosi w sobie chorobę zatajoną, niby to wyleczoną dawno, przez długi czas, aż nagle, przy sposobności jakiegoś przeziębienia lub wybuchu innej choroby występować zaczynają znowu i objawy tamtej choroby. Widać z tego, że przy leczeniu pierwotnem owej pierwszej choroby zbyt ostro przytłumiano jej objawy, zbyt wcześnie chciano jej się „pozbyć“, nie dopuszczając do ostatecznego *przesilenia!* Ostatecznie pozbyto się choroby na pozór, ale w istocie była ona tylko zatajoną.

Lecznictwo przyrodne, jak widzimy, nie ma powodu obawiać się przesileń, ale owszem, im wyraźniej przesilenia się zaznaczają, tem więcej mu to na rękę, bo wie, że podówczas, gdy dopomoże ustrojowi do przezwyciężenia tych przesileń, zdoła on istotnie wypędzić chorobę zgoła, tak że się zataić nie będzie mogła.

W chorobach ostrych przyroda sama prze ku przesileniu, i jak najwyraźniej przesilenie to się zaznacza. Praca to łatwiejsza.

Ale i w chorobach przewlekłych istnieć przecież musi szczyt rozwoju. Nie ma tu tak zwanego ostrego „przesilenia“, ale przecież choroba wzmaga się i szerzy ciągle; zwykle więc, gdy dojdzie do szczytu, ustrój dotknięty albo już jest za

słaby aby przez dłuższy czas mocował się z nieprzyjacielem i natenczas ulega, albo też męczy i pora z chorobą na najwyższym stopniu rozwoju pozostającą przez lata całe, ciągle cierpiący, aż śmierć kres męce położy.

Zrozumieć nie trudno, że i w każdej chorobie, która nie występuje ostro, która nie wywołuje gorączki coraz silniejszej i do przesilenia ostrego nie prze, korzystniejszem jest dla ustroju ludzkiego, gdy wczas zmierzy swe siły żywotne z zarodkami choroby, nie czekając, aż się rozwiną i opanują go zupełnie. W tym celu więc najlepiej pobudzić tak daleco siły żywotne, ażeby same wydobyły niejako z ukrycia nieprzyjaciela, ażeby podnieciły zarodki chorobliwe do żywszych objawów, do najwyższego wysiłku, to jest do przesilenia choroby. Wówczas ustrój może się od razu uporać z chorobą.

Każda kuracja przyrodna wydobywa zwykle na jaw różne zatajone bądź to pozostałości chorób ostrych, bądź też początki chorób przewlekłych, które wkradają się z cicha jak złodziej, aby napaść człowieka. Nie należy się obawiać takich objawów pobocznych, które znienacka wystąpią przy stosowaniu jakich środków leczniczych przyrodnych — jest to przyspieszenie przesilenia choroby, któraby inaczej zatajała się dłużej w ciele i później wybuchła nagle jako choroba ostra lub wystąpiła wyraźnie po pewnym czasie jako cierpienie przewlekłe.

Lepiej przecież, że wczas się z tym „gościem" poznamy, tak, że ustrój nasz, zebrawszy swą odwagę i siłę, od razu go wyprosi.

Wypadki takie, że lekarze powołani do wyleczenia pewnej wyraźnie się objawiającej choroby spostrzegli wkrótce, iż wraz z gorączką (febrą) wystąpiła na jaw i inna jakaś zatajona widać poprzednio choroba, bardzo często się zdarzają — gorączkę taką błogosławią lekarze, bo im daje możność pokonania choroby, której skądinąd na razie nie byliby wykryli. Jakże często zaś słyszymy, że ta lub owa choroba *przewlekła* wyleczoną została przez to, iż przyrzuciła się inna choroba ostra, z gorączką silną, a w przesileniu zmógł chory i tamtą chorobę!

Bądźmy więc radzi, że przyroda, skoro dotknięci jesteśmy chorobą, daje nam zaraz hasła ostrzegawcze i budzi nas do stanowczej obrony, a pomagajmy ustrojowi naszemu, używając w chorobach, powietrza, wody, djety prawidłowej i soków roślinnych, słowem środków nie tłumiących choroby, lecz pobudzających i wzmacniających ustrój, aby chorobę istotnie mógł wypędzić, pomagajmy mu do podniecenia zatajonej choroby, do wywołania o ile możności jak najprędzej przesileń i w chorobach przewlekłych, ażebyśmy jak najszybciej naruszoną równowagę, to jest zdrowie odzyskać mogli.

Nieco o magnetyzmie życiowym.

III.

Wiadomo ogólnie, że każda nowa prawda, każde nowe twierdzenie w dziedzinie umiejętności, wiedzy ludzkiej, z trudnością tylko torowały sobie drogę do powszechnego uznania, z tem większą trudnością, im więcej burzyły starych poglądów, im większą sprawiały przemianę na polu nauki zasadniczej i zastosowań jej; nawet wtedy, gdy twierdzenie jakieś poparte było obliczeniami ścisłemi, matematycznemi, nie zdobyło sobie umysłów łatwo i szybko, lecz po długich dopiero walkach z szermierzami poglądów starych pleśnią wieków poważnych! Dość wspomnieć o teorji planetarnej słynnego rodaka naszego, Mikołaja Kopernika! Nie możemy się przeto dziwić, gdy poglądy nowe nie z dziedziny nauk ścisłych, a zatem nie dające się uzasadnić formułkami matematycznemi, z większą jeszcze trudnością aniżeli tamte, zdobywają sobie powoli już nie koło przekonanych zwolenników, ale choćby nieuprzedzonych, chętnych badaczy.

Do takich poglądów nowych należy właśnie i teorja magnetyzmu; mówimy „nowych", bo choć rzecz sama znaną była, jak wykazaliśmy w poprzednich ustępach, od dawna, w najnowszych czasach dopiero ujęto szereg odnośnych objawów w pewne karby i starano się je uzasadnić naukowo. Uzasadnienie to nie może dotychczas przemawiać do umysłów, formułkami matematycznemi, lecz opiera się na zestawieniu poszczególnych objawów istotnych. Że objawy te istnieją,

temu żaden myślący człowiek zaprzeczyć nie może.

Kto więc dociekać chce prawdy, nie powinien się zrażać drwinkami tych, co odmawiają teorji magnetyzmu wszelkiej racji bytu jako nie przemawiającej ścisłemi formułkami. Wszakże niedawno temu wyśmiewano się i z tych, co objawy hypnotyzmu starali się ująć w pewną teorją, a dziś . . . każdy przyrodnik przyznaje, że objawy te nie są wymysłem, mrzonką głów marzycielskich, że są czemś istotnem; podziśdzień hypnotyzm nawet i w lecznictwie „naukowo uzasadnionem“ odgrywa już rolę. Zajmujący się więc badaniem magnetyzmu nie potrzebują się czuć dotkniętymi zarzutami, iż dotychczas zupełnie pewnego wytłomaczenia zjawisk magnetycznych podawać nie można. Ludzkość postępuje, i zapewne też w tej dziedzinie dojdzie wkrótce do wyników pewnych.

Dotychczas mamy na wytłomaczenie zjawisk magnetycznych różne teorje, mniej lub więcej podobne; w każdej z nich tkwi zapewne ziarnko prawdy, a zadaniem sumiennych i nieustraszonych badaczy jest właśnie wydobycie każdego ziarnka prawdy z pod osłonek osobistych przypuszczań.

Celem niniejszej rozprawki ma być przedewszystkiem zajęcie szerszych warstw społeczeństwa, ludzi myślących, sprawą, która godna bądź co bądź zastanowienia, i przedstawienie wyników dotychczasowych badań na polu magnetyzmu. Pomijamy więc przytaczanie rozmaitych poglądów odrębnych, jakie wygłaszali rozmaici magnetyzerowie, opierając się na spostrzeżeniach praktycznych, a podajemy jedynie ukształtowaną na podstawie tych różnych spostrzeżeń i na podstawie przemawiających najdobitniej do rozsądku twierdzeń teorję ostateczną najprawdopodobniejszą.

Fizjologja uczy nas, że w ustroju nerwowym a przedewszystkiem w głównym tego ustroju narzędzie, w centralnej stacji, w mózgu, odbywa się osobliwy przejaw, ruch pewien szczególny. Przewodnikiem tego ruchu jest widocznie jakaś osobna siła nerwów, bo wprawdzie siła ta zaczyna się objawiać pod wpływem ruchu krwi, ale ruch krwi jako taki nie jest równoznacznym z ową utajoną w nerwach siłą, ruch krwi jedynie jest pobudką wobec tamtej siły, krew przez nerwy nie przechodzi, lecz je do ruchu podnieca. Że zaś ruch ten nerwów bardzo wybitne mieści w sobie objawy siły samodzielnej, więc widocznie jest przejawem jakiegoś szczególnego prądu, jest zależnym od osobnego przewodnika. Jakiego rodzaju jest ten prąd nerwowy, ten przewodnik siły nerwowej, tego dotychczas nie zbadano. Trudno - bo zbadać coś, co się nie da okiem ujrzeć ani przyrządami dotychczas znanemi zmierzyć. Dla łatwiejszego zrozumienia rzeczy, przypominamy, że i w nauce o t. zw. martwej przyrodzie przyjmuje się istnienie nieuchwytnego dla zmysłów i dla przyrządów mierniczych lotnego ciała, tak zw. eteru, ciała lotniejszego i przenikliwszego od wszelkich znanych gazów, przenikającego wszechświat a zatem będącego przewodnikiem przejawów w inny sposób nie dających się ściśle wytłomaczyć, np. elektryczności. Przejawy elektryczności bowiem w ostatnich czasach coraz dokładniej poznajemy i rozróżniamy, ale istoty jej dotąd nie zbadano; dla wytłomaczenia źródła elektryczności przyjęto właśnie istnienie owego eteru w wszechświecie. Jest to tylko teorja, przypuszczenie naukowe, ale mające za sobą cechy wszelkiego prawdopodobieństwa.

Dziwna rzecz, że tylu badaczy, którzy w dziedzinie wiedzy o elektryczności zadowalają się teorją, tłomaczącą istotę tej siły, zaprzeczają badaczom życia ludzkiego i jego przejawów prawa przyjęcia teorji o lotnej, delikatnej sile, krążącej po nerwach i powodującej różne przejawy skądinąd nie wytłomaczone! Zastawiają się tem, że przecież objawy elektryczności są znane i obliczalne, nie są zaś obliczalne ściśle przejawy zależne od owej siły nerwów — ale zapominają, że przecież w tym razie mamy do czynienia z przejawami żywotnemi istoty na najwyższym szczeblu znanego nam stworzenia stojącej, że więc formułki, jakie się dadzą zastosować do t. zw. „martwej natury“, nie mogą po prostu wystarczyć dla wytłomaczenia zjawisk życiowych istoty o tak misternie złożonym ustroju, jak człowiek, zapominają też, że niedawno stosunkowo świat stał wobec zjawisk elektrycznych także bez ścisłego zrozumienia, i tylko podziwiał objawy jako takie, lecz ich

nie umiał formułkami określić — wszystko w dziedzinie praktyki elektrycznej jest dopiero zdobyczą najnowszych czasów!

Jeżeli więc podziśdzień wobec pewnych przejawów życiowych w ustroju ludzkim znajdujemy się w podobnem położeniu, jak przodkowie nasi wobec zjawisk elektrycznych w martwej przyrodzie, nie idzie za tem, abyśmy się nie troszczyli o zrozumienie tych przejawów, lub co gorsza, nie umiejąc ich ściśle określić, *zamykali oczy* na niezrozumiałe rzeczy.

A zamykaniem po prostu oczu na fakta jest przeczenie zjawisk magnetyzmu życiowego. Człowiek myślący, skoro im zaprzeczyć nie może, na razie zadowoli się teorją. która mu daje najprawdopodobniejsze wytłomaczenie. A taką jest właśnie teorja o innerwacji.

Owa utajona w nerwach siła przejawia się w dwóch kierunkach: *dośrodkowo* przenosząc wszelkie wrażenia zewnętrzne, dochodzące człowieka. do środowiska ustroju nerwowego, do mózgu, i *odśrodkowo*, przenosząc z mózgu pewne naprężenia ku różnym częściom ciała. szczególnie do układu (systemu) mięśniowego. W tej przemiennej grze ruchu nerwowego objawia się żywotność nasza wogóle a przedewszystkiem życie duszy. Toż wiadomą ogólnie, że wszelkie wrażenia świata zmysłowego stają się naszą własnością duchową, stają się nam świadomemi dopiero za pośrednictwem mózgu owej stacji centralnej nerwów (ruch dośrodkowy nerwów doprowadza wrażenie zmysłowe do mózgu).

Doświadczenie uczy nas, że źródło tej siły nerwowej nie jest nieprzebranem, że czynność życiowa pochłania tę siłę i to tem żwawiej, im mocniej objawia się energja życia (zdenerwowanie). Potrzebnym jest więc dla nerwów odpoczynek, a daje im go *sen*.

Gdy człowiek usypia, prąd życiowy w nerwach płynąć zaczyna powolniej, wrażenia życiowe stają się coraz słabsze, niewyraźniejsze, mięśnie rozprężają się, ruch krwi także staje się powolniejszym i zmusza płuca do głębokiego oddychania, wreszcie oczy się zamykają i człowiek śpi. W czasie snu odbywa się w ustroju odnawianie zapasów siły życiowej za dnia zużytej — skoro powoli naprężenie w nerwach się wzmogło, sen staje się zbytecznym i pierwszy promień słońca zdoła nas przebudzić i wprowadzić znowu w ruch grę przemienną prądu nerwowego. Gdy jesteśmy senni, a napijemy się herbaty lub kawy mocnej, która podnieca nerwy, podtrzymujemy w nich ruch siły życiowej a tem samem możność wykonania różnych czynności.

Podobnie jak można w ten sposób podniecić znużone nerwy, można też wywołać w nich sztuczne niejako znużenie a tem samem zatamować ruch siły życiowej, wywołać sztuczny sen, sztuczny stan obezwładnienia. Wiadoma, że każde ciśnienienie, każde wstrząśnienie materji mózgu przedniego odurza człowieka, a nawet zdoła go pogrążyć w głęboki, ciężki sen. Podobnież odurzająco działają wdychania chloroformu, eteru, opium itd., jako też wewnętrzne używanie pewnych leków.

Skoro różne środki grubo-materjalne zewnętrzne mają wpływ na prąd siły życiowej w nerwach, przyznać chyba trzeba, że najsilniejszy, najbardziej bezpośredni wpływ na prąd ten wywierać musi inny prąd żywy nerwów! Jeśliby ktoś zechciał zarzucić, że przecież ustrój człowieka jest zamkniętą w sobie całością, że więc ruch siły nerwowej w tym jednym tylko ustroju działać, ale na inny przechodzić czy przeskakiwać nie może — warto wskazać na objaw przechodzenia magnetyzmu z jednego kawała żelaza na drugi! Gdy silnie namagnesowanem żelazem potrzemy słabo magnetyczne, siła tegoż magnetyczna stanowczo się wzmaga — widocznie dzieje się to pod wpływem jakiegoś prądu bijącego z magnesu silniejszego. Nie traci wprawdzie ten magnes silniejszy na mocy, ale pobudza widocznie od *siebie* prąd w słabszym, choć przecie połączenie obu ciał nie było chemicznem, lecz tylko mechanicznem zbliżeniem.

Podobnież działa jedno żywe ciało na drugie: *ustrój o silniejszem, pełniejszem tętnie nerwowem pobudza prąd w ustroju słabszym!*

To pobudzanie prądu nerwowego, bezpośrednie działanie własną siłą życiową, przejawiającą się w prądzie nerwowym, na tętno nerwowe innego człowieka, jest właśnie istotą magnetyzowania.

Ponieważ od siły i napięcia tętna nerwowego zależy prawidłowość wszelkich objawów życionośnych w naszym ustroju — dowodem na to fakt, że bez odpoczynku dla nerwów, bez snu, ustaje mo-

żność życia — jasnem więc jest, że popęd. dany ruchowi nerwowej siły z innego ustroju ludzkiego, zdolen wywrzeć wpływ krzepiący na ruch ten, a tem samem usunąć w następstwie różne nieprawidłowości w objawach życiowych ustroju, niedomagania i choroby.

Że właśnie za pomocą rąk odbywa się najwłaściwiej i najwygodniej działanie na tętno nerwowe innego ustroju, czyli magnetyzowanie, to nam wyjaśnia dokładnie fizjologja. Dłoń bowiem i wewnętrzne strony palców, a szczególnie czubki ich pokryte siecią kilkuset drobnych misternych kończyn nerwów. Sieć tych kończyn, zwanych ciałkami Paciniego, zdolna chyba być zbiornikami i przenośnikami siły nerwowej. Ponieważ dłoń tedy więcej od innych części ciała zdolna w sobie nagromadzać tętna nerwowego, jasnem jest, dlaczego pocieranie ciała innego dłonią lub przeprowadzanie dłoni ponad niem przenosi właśnie tętno nerwowe magnetyzującego na magnetyzowanego.

Badający objawy różne przy magnetyzowaniu doszli na podstawie doświadczeń do przekonania, że najsilniej działa wkładanie jednej dłoni na głowę pacjenta a wykonywanie drugą dłonią potrzebnych ruchów i przykładań. Są one zależne od rodzaju choroby. Wedle doktora med. Ennemosera wkładanie np. dłoni na ramiona przytłumia reumatyczne bole w piersiach i jest dla suchotników środkiem wzmacniającym. W chorobach wątroby i mlecza i przy bolach głowy pochodzących ze złego trawienia zalecają trzymanie tylnej czaszki jedną dłonią a wykonywanie drugą ruchów nad czołem. Osobom nerwowym bardzo nie zaleca się wkładać dłoń na głowę — celem uspokojenia najlepiej zbliżać dłoń powoli do jamy sercowej i potrzymać tam, dopóty pacjent się nie uspokoi.

Wszelkie cierpienia miejscowe, jak bole zębów piersi itd., ustają wedle doświadczeń magnetyzerów najprędzej, gdy magnetyzujący trzyma dłoń w oddaleniu kilku cali od miejsca bolącego przez 1—2 minut i potem prowadzi dłoń kilkakrotnie ku zewnątrz, ku kończynom. Wogóle zasadą jest, że przy wykonywaniu ruchów magnetycznych dłonią trzeba zawsze iść za kierunkiem głównych nerwów i nie powracać tą samą drogą ku górze, lecz wygiąwszy na zewnątrz dłoń powoli ją odsunąć i opisawszy półkole wrócić do miejsca pierwotnego. Wedle potrzeby stosują magnetyzerowie bądź tylko wkładanie dłoni (imposition), bądź też zbliżanie (application en distance) połączone z pociągnięciami (passes, Striche) kukończynom lub też, co rzadko zachodzi, z ruchami w kółko i pocieraniem. Dr. Ennemoser dłużej nad półgodziny, przeciętnie jednak tylko kwandrans, żadnego pacjenta nie magnetyzuje.

Nie rozwodzimy się o magnetyzmie samem obszerniej, bo celem niniejszej rozprawki ma być tylko ogólne zapoznanie szerszej publiczności ze sprawą dotąd za mało zrozumianą, lekceważoną lub wyśmiewaną. Zważywszy, że częstokroć zapomocą magnetyzowania, dokonano wyleczeń, cudownemi poprostu nazwanych, nie zechce żaden myślący człowiek z góry potępić tych, co zbadaniem magnetyzmu się zajmują, i sam pogardzać powiadomieniem wszelkiem w tej sprawie!

Przestrogi i rady.

Umiarowanie przy opalaniu mieszkań. Mieszkania silnie opalone są niezdrowe a ludzie w nich mieszkający bywają chorowici i łatwo podlegają zaziębieniu. Zważać należy, aby powietrze pokojowe także w zimie nie było zbyt wysuszone, co zwykle następuje przez silne opalenie mieszkania. Powietrze takie wpływa szkodliwie szczególnie na narządy oddechowe.

Gdzie mieszkania opala się żelaznemi piecami, tam nie powinno się pieców tych rozgrzewać do czerwoności, ponieważ taki żar nadzwyczaj psuje powietrze.

Powinno się uważać, aby piece, tak jak i reszta sprzętów domowych nie były zakurzone. Szczególniej trzeba o tem pamiętać, gdy się pali w piecu, gdyż kurz gorący najprędzej się ulatnia i i bardzo szkodzić może zdrowiu.

Spanie przy rozgrzanym piecu spowodowań może łatwo ból głowy i różne inne dolegliwości. Układanie małych dzieci do snu blisko rozgrzanego pieca jest bardzo niebezpieczne.

W czasie mokrych nóg. Jak wiele ciepła odciągnięte być może nogom przez

to, że są mokre, poucza nas następujące obliczenie prof. Pettenkoffera: Gdy nogi po przemoczeniu zostaną wystawione na działanie suchego powietrza wolnego lub pokojowego, wtenczas paruje naciągnięta wilgoć, a przez ten proces nogi gubią ciepło. W razie gdy przemokła część wełnianej pończochy waży tylko 45 gramów, woda tamże zawarta potrzebuje do wyparowania tyle ciepła, ile potrzeba do zagotowania $^1/_2$ funta wody zimnej (0^0). Ilość ta ciepła ledwo wystarcza do roztopienia pół funta lodu. Obliczenie to powinno pobudzić do namysłu nawet takich, którzy zwykle są obojętni na przemoczenie nóg.

Czyste powietrze pokojowe w zimie. Aby mieć możliwie czyste w pokoju powietrze podczas zimy, nie wystarcza otwieranie od czasu do czasu okna. W ten sposób bowiem ułatnia się zbyt szybko ciepłe powietrze z pod powały, przez co pokój się oziębia, a z drugiej zaś strony naszłe zimne powietrze ochładza bardzo prędko średnią warstwę powietrzną, przepełnioną kwasem węglanym i powoduje spuszczenie się tej warstwy do dołu na podłogę. Chcąc osiągnąć rzeczywiste przewietrzenie pokoju powinniśmy wszystkie okna i drzwi otworzyć tak, aby nastąpił dosyć silny przewiew. Dla zwiększenia prądu powietrznego można drzwiami wahać. W taki sposób wypędzone będzie powietrze brudne z całego pokoju, z każdego kąta i z pod wszelkich sprzętów a zastąpione zostanie czystem powietrzem. Ubytek ciepła bynajmniej nie jest tu tak wielki, jak to się niejednemu może wydaje. Zależy to bowiem tylko na sztucznem wytworzeniu prędkiego i silnego przewiewu a nie na *długości* przewietrzania. Dlatego też piec i ściany mało co się ochłodzą, tak iż przez następne promienienie ciepła w pokoju ujawni się wnet przyjemna temperatura zwłaszcza, że *czyste* powietrze rozgrzewa się sześć razy tak szybko niż powietrze zepsute. Do oczyszczenia powietrza pokojowego przyczyniają się także rośliny doniczkowe, zwłaszcza prędko rosnące rośliny wijące się lub liśniate; rośliny, jak wiadomo, pochłaniają gazy dla człowieka szkodliwe (kwas węglany i amoniak), natomiast wydawają tlen, bez którego obyć się wcale nie możemy. Przez rośliny zwilża się także powietrze pokojowe, co również jest w zimie bardzo ważnem.

Piśmiennictwo.

Die Reform-Ehe. Ein Mittel zur Erhöhung der Daseinsfreude u. zur Veredelung des Menschengeschlets. Von Alice B. Stockham, dr. med., Chicago. Aut. deutsche Uebers v. H. B. Fischer. Hagen i W. H. Risel Co. — 3 M.

W dziełku powyższem znajdujemy pouczenie, w sposób nader poważny, o życiu płciowem człowieka. Wiadomą, że większa część chorób jako też występków, zbrodni i nieporozumień w małżeństwie ma przyczynę w nieznajomości właśnie pożycia płciowego, co za sobą pociąga n a d u ż y w a n i e lub b ł ę d n e użycie narządów rodzajowych. Autorzy wymienieni w książce powyższej żądają stosowania się do przyrodzonych wymogów narządu płciowego, owego najszlachetniejszego organu stworzeń żyjących, co ma korzystnie wpływać na zdrowie i uszlachetnienie nietylko małżonków, ale też potomstwa, z wolnej woli spłodzonego. „Małżeństwo zreformowane“ ma na celu kształcenie charakteru jako też pobudzanie do duchowego wzrostu, przyczem zarazem pożyie płciowe nabiera delikatniejszych kształtów a zachowaną zostaje należyta zobopólna przystojność godność.

Myśli to bardzo wzniosłe i praktyczne zwłaszcza dla odradzającego się społeczeństwa naszego; dlatego też w wydawnictwie naszem częściej do tej myśli jeszcze wrócimy. Tymczasem polecamy rozumniejszym odnośne wydanie niemieckie lub angielskie.

Unsere Bestimmung! Eine Naturstudie v. C. Buttenstedt. — 1 M.

Również polecenia godne dziełko, w którem wyrażone są myśli i wprost powtórzone ustępy z książki „Die Reform-Ehe“ B. jest także autorem bardzo zajmującego i oryginalnego dziełka „Die Uebertragung der Nervenkraft“. (Cena 2 M.).

Dr. Prager. Maenersünden u. Frauenleiden. Leipzig. E. Demme. — 1 M.

Autor wykazuje grzechy mężczyzn przedstawiając je jako źródło przeróżnych cierpień kobiecych. Jestto odczyt przez autora częściej wygłoszony w towarzystwach ku pielęgnowaniu zdrowia — niby jako kazanie ostrzegawcze mężów bezwiednie błądzących. Autor potwierdza m. i. także prawdy wyłuszczone w książeczce wydanej przez nas pt.: „Nerwowość, oraz zwykłe choroby przewlekłe zwłaszcza u kobiet w małżeństwie“.

Do niniejszej liczby „Przew. Zdr.“ dołączamy **dodatek z ogłoszeniami** jakoteż **spis rzeczy** z r. 1899.

Czcionkami Drukarni Dziennika Berlińskiego L. Wróbel, Berlin O., Grüner Weg 107

Zdrowych, wesołych i szczęśliwych

Świąt i Dosiego Roku

życzymy wszystkim naszym Szanownym Czytelnikom!

Redakcja i Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia".

Zaproszenie do odnowienia przedpłaty!

„Przewodnik Zdrowia" wydawanym będzie nadal w tym samym duchu i zakresie; przedpłata zostaje niezmienioną.

Na poczcie zapisany jest „Przewodnik Zdrowia" pod num. **t. 115**.

Najlepiej jest jednakowoż przesyłać przedpłatę *wprost* do wydawnictwa, *adresując zawsze: Czarnowski, Berlin NW., Karlstrasse 32.*

Dla oszczędzania opłaty pocztowej itp. radzimy nadsyłać zawsze przedpłatę *całoroczną.* Dla wszystkich, którzy nadeślą przedpłatę *roczną 2,50 M. czyli 3 korony* ***najpóźniej do 10 stycznia***, wyznaczamy *jedne* z następujących książek jako podarek gwiazdkowy (premję) do wyboru:

1. *Jarska kuchnia,* zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych, oraz naukowe uzasadnienie jarstwa.
2. *Dr. Klimaszewski.* Nowy naturalny mój sposób leczenia. (O ile jeszcze zapas starczy!)
3. { *Dr. Lahmann.* „W jaki sposób odzyskamy zdrowie?"
   { i *Sposoby i przepisy* lecznictwa naturalnego.

Każdego więc z przedpłatników *rocznych* prosimy donieść przy nadesłaniu przedpłaty, jakie dzieło sobie życzy, abyśmy je wysłać mogli razem z numerem styczniowym.

Abonenci „Dziennika Berlińskiego" mają również prawo do odebrania wyżej wymienionych podarków, jednakowoż tylko wtenczas, gdy *najpóźniej do 10 stycznia* wykażą kwitem, że zapłacili półroczną przedpłatę za „Dziennik Berliński".

Redakcja i Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia",

A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32.

UWIADOMIENIE.

Najuprzejmiej donosimy niniejszem, iż wyczerpany od dawna a często bardzo pożądany I. rocznik „Przewodnika Zdrowia" (1895) w drugim nakładzie *nie wyjdzie*, gdyż liczba przedpłatników jest dotąd zbyt szczupłą. Nadesłana nam przedpłata (1 M.) zostanie odnośnym osobom zwróconą, skoro do 15-go stycznia 1900 inaczej w tym względzie nie rozporządzą.

Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia".

„BROSZUROWANE ROCZNIKI PRZEW. ZDROWIA."

1896, 1897, 1898 i 1899

a mianowicie wszystkie trzy roczniki razem za nadesłaniem **6 M.** — 3½ zlr. — 4 rs. W oprawie 1 M. więcej. Wysyłka franko; za zaliczką 25 fen. więcej. Rocznik 1895 wyczerpany. Na listach poleconych jakoteż przekazach należy zawsze dodać **Czarnowski,** Berlin, Karlstr. 32.

Wydawnictwo „Przew. Zdr".

Kalendarz dla Towarzystw na rok 1900

wydany został i zawiera treść następującą:

Kalendarjum i spis jarmarków. — Spis imion słowiańskich. — O znaczeniu i potrzebie towarzystw. — Prywatno-prawne stosunki towarzystw. — Najważniejsze paragrafy z nowego kodeksu cywilnego, dotyczące towarzystw, zaopatrzone praktycznemi uwagami. — Towarzystwa wobec prawa publicznego. — 1. Tow. polityczne. — 2. Tow. i związki niepolityczne. — Wyroki i rozporządzenia władz. — Wzór ustaw dla Tow. zapisanego (po polsku i niemiecku). — Zakładajmy towarzystwa! — Ustawy Tow. ludowego. — Popierajmy tow. gimnastyczne! — W jaki sposób tow. nasze spełnić mogą najkorzystniej zadanie kształcenia członków. — Dbajmy o czystość języka! — Spis tow. polskich w Berlinie i okolicy. — Toasty i wiersze okolicznościowe dla tow. — Piosenki towarzyskie. — Wierszyki, myśli i zdania. — Opłaty pocztowe. — Wykaz świąt ruchomych od r. 1900 do 1930. — Kalendarzyk na lata od 1800 do 1911. — Ogłoszenia. — *Cena okazu 75 fen. — 45 ct. Cena 10 okazów 5 M.. — 3 zł.*

Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“.

Sztuczne zęby **bez płytki kauczukowej**

(nader wygodne a trwałe i hygjeniczne zastąpienie zębów naturalnych).

Bez wszelkiego bólu.

Sztuczne zęby **na aluminium** wedle 10-letnich doświadczeń praktycznych.

Zapełnianie czyli plombowanie zębów napsutych **bez bólu.**

Sumienne wykonanie! — Ceny dla Rodaków nader umiarkowane!

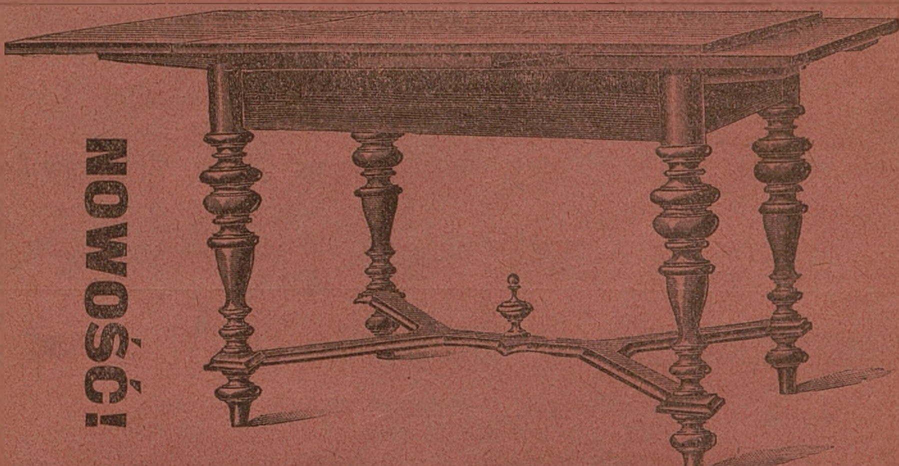
Przyjmuję od godziny 10—12 i 2—6. W niedzielę od godziny 10—12.

Dla pp. dentystów i studentów daję szczegółowe kursa dopełniające w najnowszych robotach zębiarskich wedle systemu amerykańskiego.

Poliklinika otwartą jest dziennie od 5tej do 6-tej
Operacje dla niezamożnych **bezpłatnie.**
Sztuczne zęby po 2 marki, wypełnianie po 1 marce.

CZARNOWSKI, Dr. chir. dent.

Karlstr. 32. II .piętro obok Albrechtstr.



Stoły składane jak rysunek powyższy wskazuje z połączeniem, **nowość wzoru i nieruchome stolnice prawnie zastrzeżone pat. nr, 102996** nader praktyczne i eleganckie, miejsca jest dla 12—16 osób, stosowne zatem dla każdego domu. Są to obecnie najbardziej ulubione i zarazem najtańsze stoły. Stołów takich fabrykuje dziennie tuzin jako wyłączną specjalność

fabryka stołów z urządzeniem elektrycznem.

W. Mrozińskiego, Berlin O., Krautsstr. 14. Telefon VI. Nr. 1667.

odstawia wprost osobom prywatnym po cenach za 36 Mr. (z dwoma wyciągami), za 75 M. (z 4 wyciągami.)

i